

NAPAKKA starttipaketti vikellyksen saloihin!

Tämä on myös hyvä idea joululahjaksi.



Kahdeksan kerran TEHO-kurssi LiMe liikunnan (Lilli Merinen Lahdesta) valmennuksessa.

Mukaan mahtuu 16 osallistujaa, jotka jaetaan kahteen ryhmään.

Treenissä tehdään tempurataa ja edetään pukilta hevosiin. Iällä ei ole väliä.

Vikellykset jatkuvat lauantaisin iltapäivisin 14-19 välillä

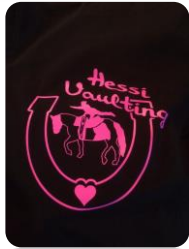
alustavasti 14-16 aloittelevat

sekä 15.30-17.45 edistyneemmät aika varmistuu 1/2018

Tammikuu 13.1

Helmikuu 3.2, 10.2, 24.2,

Maaliskuu 10.3, 17.3, 24.3, 31.3



Tehopaketti on kattava ja ovh hinta siis 250€/8 kertaa, vanhempainyhdistyksen jäsenille mahdollisuus saada alennusta

Sitovat ilmoittautumiset yhteystietoineen voi laittaa osoitteeseen vikellys@hessitalli.fi
Varausmaksuun saat tiedot ilmoittautumisen yhteydessä. Varausmaksun summa on 100 € - varausmaksua ei palauteta. Lopuille 150€ eräpäivä on 10.1.2018. Rästeihin ei mahdollisuutta, ulkopuolisen toimijan takia, mutta toki voit etsiä tilallesi hätätapauksessa tuuraaajaan.

Kuka on Lilli?

- Haaga-Helian liikunnanohjaaja opiskelija (AMK)
- SRL: n 1-tason valmentaja
- FEI:n vikellysohjaaja ja level 1 coach
- vikellyksen tuomarikokelas
- Stewardi
- Ratsastuksen oheisliikuntaohjaaja
- Sup indoor ja outdoor-ohjaaja
- TRX yksilöohjaaja
- Bodyweight training coach
- voimistelun jumppakoulutus

Tervetuloa!

www.hessitalli.fi

